

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10>

\* للحصول على جميع أوراق الصف العاشر في مادة متنوعة ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10other>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة متنوعة الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10other1>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade10>

\* لتحميل جميع ملفات المدرس محمد أبو المعاطي اضغط هنا

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

## الباب الثالث : العمليات الادارية

مفهوم العملية الادارية : استغلال واستخدام الموارد المتاحة للفرد والجماعة استخداما يكفل بلوغ الاهداف

هيكل العملية الادارية : 1- الاهداف 2- التخطيط 3- التنظيم 4- التنفيذ 5- التقييم

### اولا : الاهداف

مفهوم الاهداف : الغايات المحددة المطلوب تحقيقها

انواع الاهداف :

- 1- اهداف قصيرة المدى : يرجى تحقيقها في فتره بسيطه تبدأ بجزء من اليوم الى السنه تتسم بالوضوح
- 2- اهداف طويلة المدى : يرجى تحقيقها في المستقبل البعيد تبدأ من سنه الى عدده سنوات
- 3- اهداف جماعيه : تتعلق بمصلحة الاسره او مجموعه من الافراد
- 4- اهداف فرديه : ترتبط بمصلحة احد افراد الاسره وهى خاصه

شروط الاهداف :

- 1- الصراحه والوضوح 2- الواقعيه 3- التحديد 4- المرونه 5- التوافق مع الاخلاق

### ثانيا : التخطيط

مفهوم التخطيط : مرحله فكريه تسبق التنفيذ تتضمن سلسله من القرارات تتعلق بالمستقبل

تنقسم الموارد الى :

- 1- موارد بشريه : ( الميول - الاتجاهات - الطاقات - القدرات - المهارات )
- 2- موارد غير بشريه : ( الوقت - المال - الممتلكات - تسهيلات المجتمع )

كيف تتم عملية التخطيط :

- 1- تحديد الهدف 2- تحليل الوضع الحالى 3- تحديد الخطط و البدائل 4- تقويم البدائل 5- اختيار البديل الافضل

لماذا التخطيط ( اهمية التخطيط ) :

- 1- وضوح الرؤيه وتحديد الهدف 2- استخدام امثل للموارد 3- تحديد الاولويات 4- السيطرة على المشكلات

خطوات التخطيط :

- 1- تحديد الهدف 2- تحديد الموارد 3- طرائق التنفيذ 4- تسلسل مراحل التنفيذ 5- تحديد مسئوليات الافراد

انواع الخطط : من حيث المده الزمنيه :

- 1- خطه قصيرة المدى : تحدد من يوم الى سنه 2- خطه طويلة المدى : تحدد من سنه الى ما فوق

من حيث نوع الخطه :

- 1- خطه مكتوبه : يتم فيها تدوين ما تم الوصول اليه 2- خطه ذهنيه : تصور مراحل التنفيذ

## الفرق بين الخطه الذهنيه والمكتوبه :

نوع الخطه	المميزات	العيوب
المكتوبه	1- مرتبه 2- مرجع	عصر الملل
الذهنيه	1- السرعه فى الاداء 2- قلة التكاليف 3- الاكثر انتشارا	1- النسيان 2- الفوضى 3- عدم توفر مرجع 4- عدم القدره على التحسين الادارى

## شروط نجاح التخطيط :

- 1- العناية بالاهم قبل المهم 2- تنظيم خطوات العمل 3- الخطه مرنه 4- توضع فى حدود موارد الاسره

## ثالثا : التنظيم

مفهوم التنظيم : تحديد المسؤوليات والسلطات وتوزيعها على الأفراد

مزايا التنظيم : 1- توضيح بيئة العمل 2- تنسيق بيئة العمل 3- تحسين الاهداف

## رابعا : التنفيذ

مفهوم التنفيذ : مرحله تتحول فيها القرارات الى اعمال وتتحول الخطه الى نتائج

## جوانب ( مراحل ) التنفيذ :

- 1- التنشيط والمباداه : البدء فى الخطه وتتميز بالنشاط 2- المراجعه المستمره : الهدف إكتشاف العقبات اولاً
- 3- الرقابه
- 4- التكيف والتعديل : وضع قرارات جديدة لتحقيق الفرد لهدفه

## عوامل نجاح التنفيذ :

- 1- الدقه فى المراجعه
- 2- المرونه والسهوله عند من يقوم بالتنفيذ

## خامسا : التقويم

مفهوم التقويم : معرفة مدى النجاح او الفشل فى تحقيق الهدف ونواحي القوة والضعف

## اهمية التقويم :

- 1- تحديد اهداف جديده
- 2- استغلال خطه ثبت نجاحها
- 3- تحويل بعض الاعمال الى روتين

انواع التقويم : 1- التقويم العام او الذاتى 2- التقويم التفصيلى او التحليلى

مفهوم التقويم العام او الذاتى : سمى عاما لانه ينصب على الكيان العام للخطه وسمى ذاتيا لان الفرد ينقد نفسه

طرق التقويم العام : 1- المقارنه 2- كتابة اليوميات 3- سؤال الفرد نفسه

مفهوم التقويم التفصيلى او التحليلى : ينصب على تفاصيل دقيقه ويحل كل جانب لذلك اكثر دقه من التقويم العام

## ترشيد الاستهلاك

محاور عملية ترشيد الاستهلاك :

- 1- الاستهلاك 2- المستهلك 3- الترشيد 4- حماية المستهلك

مفهوم الاستهلاك : هو الانتفاع بالموارد المتاحة الى اقصى حد ممكن

مفهوم المستهلك : الشخص الذى يستخدم السلعه او خدمه

ترشيد الاستهلاك : حسن استخدام الموارد المتاحة واستغلالها وعدم الإسراف

ترشيد المستهلك : تربية الافراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم

فوائد ترشيد المستهلك : 1- تبصير المستهلك بحقوقه وواجباته 2 - تبصير المستهلك بطرق الغش

3-تعريف المستهلك بالمعلومات الاساسية عن السلع 4- تعريف المستهلك بالتشريعات الحكومية

كيف تتكون العادات الاستهلاكية : بالممارسة والتكرار

( دور الوالدين فى تكوين العادات الاستهلاكية لدى الأطفال )

1- القدوة الحسنه 2- تزويد الطفل بالمعلومات والبيانات التي تناسب مع سنه

3- مشاركة الطفل فى الاختيار 4- تعويد الطفل على الاقتصاد والتوفير

سلوك المستهلك الرشيد :

1- يتفهم سياسة وفلسفة عرض السلع 2- يتجنب الشراء العاطفى 3- يساوم للحصول على سعر منخفض

2- يستعين بنصائح البائع الكفاء 5- يشتري بالجملة 6- يشتري حسب حاجته

مفهوم حماية المستهلك : حماية كل فرد من افراد المجتمع من الاستغلال والغش

مؤسسات حماية المستهلك :

1- ادارة حماية المستهلك 2- جمعية حماية المستهلك البحرينية 3- لجنة حماية المستهلك

اهم القوانين والانظمة لحماية المستهلك :

1- قانون تحديد الاسعار 2- قانون الموازين والمكاييل 3- قانون مراقبة المواد الغذائية المستورده

حقوق المستهلك :

1- حق الامان : الحق فى الحمايه من المنتجات التى تشكل ضرر على صحته

2- حق المعرفة : الحق فى تزويده بالحقائق التى تساعده على الشراء

3- حق الاختيار : الحق فى الاختيار بين العديد من البدائل

4- حق الاستماع الى ارائه : تمثل مصالح المستهلك لدى الجهات الرسميه وغير الرسميه

5- حق اشباع حاجاته الاساسيه : حق توفير السلع الضروريه والاساسيه

- 6- حق التعويض : الحق فى تسويه عادله لمطالبه المشروعه  
 7- حق التثقيف : الحق فى اكتساب المعارف لممارسة الاختيارات الواعيه بين السلع  
 8- حق الحياه فى بيئه سليمه : الحق فى العيش فى بيئه خاليه من المخاطر والتلوث  
 9- واجبات المستهلك :  
 1- التعرف بدقه على ما يشتريه 2- التمسك بحقوقه فى الاسعار 3- التعاون مع الجهات المعنيه

مفهوم المستهلك الرشيد : الذى يحسن الشراء ليحقق اكبر درجات المنفعه

مفهوم الشراء : فن ومهارة المستهلك الرشيد

دوافع الشراء : تنقسم الى

1- دوافع السلعه : وتنقسم الى

1- دوافع اوليه : الشراء لضروره السلعه

2- دوافع انتقائيه : الأختيار والانتقاء بين مجموعه من نفس السلعه

2- دوافع التعامل : الاعتبارات التى تدفع المستهلك للشراء من متجر ما

3- الدوافع العاطفيه : وتنقسم الى

1- الخوف : وهو الشراء خوفا من خطر 2- الصحه : زيادة اهتمام المستهلك بصحته

3- التوفير والادخار : تخفيض او سلعه مجانا 4- التقليد : الميل الى تقليد الاخرين

5- الجمال : يدفع المستهلك للشراء 6- المنفعه : الحصول على جائزه عند الشراء

7- التباهى والتفاخر : شراء السيارات الفارهه 8- حب التملك : الحصول على سلعه بحاجه اوبدون حاجه

9- حب العائله : الرغبه فى اسعاد الاسره 10- الاطمئنان والراحه والرفاهيه : ضمانات للمستهلك للشراء

4- الدوافع العقلية : الشراء بعد دراسه دقيقه للامور

اهداف الترشيده الغذائيه : 1- هدف اقتصادى : عدم الاسراف فى استخدام المواد الغذائيه

2- هدف صحى : الاحتفاظ بمستوى صحى جيد للفرد

ما يجب مراعاته فى الترشيده الغذائيه :

1- الناحيه الصحيه : التوعيه بالفرق بين الشبع والتغذيه 2- الناحيه النفسيه : القضاء على المفاهيم الخاطئه

3- الناحيه التموينيه : عدم الإسراف فى تخزين السلع 4- الناحيه الاقتصاديه : كل فرد يأخذ احتياجاته كامله

ما يجب مراعاته فى ترشيده الاستهلاك فى مجال ادارة المنزل :

2- اختيار اجود الانواع

1- الغرض من السلعه

4- اختيار السلع بما يفيد راحة الاسره

3- استخدام الموارد وحفظها بطريقه سليمه

ما يجب مراعاته فى ترشيد الاستهلاك فى مجال الملابس والمنسوجات :

- 1- الجوده عند شراء القطع الملبسيه
- 2- اختيار المقاس المناسب
- 3- اختيار الالوان المحبيه
- 4- الابتعاد عن الثقليعات
- 5- عدم تخزين الملابس

العوامل التى تؤثر فى مستوى الاستهلاك :

- 1- الجنس
- 2- السن
- 3- حجم افراد الاسره
- 4- الحاله الصحيه
- 5- المستوى التعليمى و المعيشى

اقسام السلوك الاستهلاكى :

- 1- سلوك استهلاكى لاشباع الحاجات الاساسيه : سلوك طبيعى مثل الطعام والملابس
- 2- سلوك استهلاكى اتلافى : اسوء انواع السلوك لانه يدمر اقتصاديات الاسره والدوله
- 3- سلوك استهلاكى بهدف التقليد : سلوك هدام لان الانسان ليس فى حاجه للسلعه

### القراءه الاعلانيه

مفهوم القراءه الاعلانيه : نشاط يقدم رسائل مرئيه ومسموعه لافراد المجتمع لأغرائهم بشراء سلعه

العوامل التى ساعدت على ادراك قيمة الاعلان :

- 1- انتشار التعليم وارتفاع نسبة المثقفين
  - 2- المنافسه القويه بين المنتجين والتجار
  - 3- تطور الوسائل الاعلانيه
- قنوات الدعايه والاعلان : ( الصحف – التلفزيون – السينما – الانترنت – السيارات المتحركه )

انواع الاعلانات : مثال

- 1- الاعلان التعليمى : وهو الذى يتعلق بتسويق السلع الجديده ( جهاز رياضى جديد )
- 2- الاعلان الارشادى والاخبارى : اخبار المستهلك بالمعلومات التى تيسر له الحصول على الشئ المعلن عنه ( شركة سياجيه )
- 3- الاعلان الاعلامى : يعمل على تقوية صناعه اى نوع من السلع بتقوية الصلة بين المنتج والمستهلك ( شركة اتصالات )
- 4- الاعلان التذكيرى : يتعلق بسلع اوخدمات معروفه للمستهلك لتذكيره بها ( صابون قديم معروف )
- 5- الاعلان التنافسى : يشترط ان يكون الاعلان عن سلع او خدمات متنافسه من نفس النوع ( مرسيدس -تويوتا )

الاساليب التى يتبعها مصمموا الاعلانات للتأثير على المستهلك :

- 1- استعمال حقيقه معروفه
- 2- استخدام الخدع السينمائيه
- 3- استخدام ظاهره التقادم
- 4- استخدام شخصيه مشهوره
- 5- استخدام الخدع اللفظيه

ظاهرة التقادم : وهو إشعار المستهلك بأن ما لديه من سلع أو خدمات لم يعد يصلح

## إجابيات الاعلان :

- 1- تزويد المستهلك بالبيانات والمعلومات
- 2- يعرف المستهلك المحلات التي تباع فيها السلع
- 3- يعطى افكارا جديده لاستخدام سلع قديمه
- 4- تنافس المنتجين لتقديم احسن السلع

## سلبيات الاعلان :

- 1- تؤثر فى انماط الاستهلاك بطريقه سلبيه
- 2- تخلق رغبات غير حقيقيه
- 3- تركز على الدوافع والمؤثرات العاطفيه
- 4- تعتمد على خصائص مبالغ فيها للسلعه

## الوحده الرابعه : الصحه

### الهرم الغذائى : يتكون من

- 1- مجموعة الخبز والارز ( من 6 –11 حصه )
  - 2- مجموعة الخضروات ( من 3- 5 حصه )
  - 3-مجموعة الفواكه ( من 2- 4 حصه )
  - 4- مجموعة الحليب واللبن والاجبان ( من 2 – 3 حصه )
  - 5-مجموعة اللحوم والاسماك ( من 2- 3 حصه )
  - 6- الدهون والزيوت والحلويات استخدمها بأعتدال
- الغذاء وعلاقته بصحة الجسم :** تعتمد على ( 1- كمية الطعام 2- نوعية الطعام )

### اولا : كمية الطعام

لتحديد كمية الطعام لابد من معرفة :

- 1- مقدار الطاقه التى يحتاجها الجسم
  - 2- مقدار الطاقه التى تمدنا بها الاطعمه
- وتقاس هذه الطاقه بالسعر الحرارى :

**السعر الحرارى :** كمية الطاقه اللازمه لرفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجه واحده مئوية

عدد **السرعات الحراريه** لكل كيلو جرام من وزن الجسم : ( تتوقف على وزن الجسم ومقدار النشاط اليومي )

- 1- ( 25 سعره فى حالة النشاط الخفيف )
- 2- ( 30 سعره فى حالة النشاط المتوسط )
- 2- ( 35 سعره فى حالة النشاط الكبير )
- 4- ( 40 سعره فى حالة النشاط الكبير جدا )

زيادة كمية الطعام عن حاجة الجسم تخزن فى صورة دهون فيزيد الوزن بينما لو قلت يبدأ الجسم فى هدم الدهون للحصول على **الوزن المثالى** يجب ان تكون كمية الطاقه الداخلة للجسم مساويه لكمية الطاقه الخارجه منه

### ثانيا : نوعية الغذاء

تختلف كمية السرعات الحراريه التى تنبعث من العناصر الغذائيه :

- 1- ( 1 جرام من الدهون يعطى 9 سعر حرارى )
- 2- ( 1 جرام من الكربوهيدرات يعطى 4 سعر حرارى )
- 3- ( 1 جرام من البروتين يعطى 4 سعر حرارى )

## تقسم الاطعمه الى:

- 1- اطعمه مرتفعة السرعات الحراريه : مثل الاطعمه الدهنيه او الاطعمه المقليه فى الدهن
- 2- اطعمه متوسطة السرعات الحراريه : الاطعمه السكريه والنشويه والمواد البروتينيه
- 3- اطعمه منخفضة السرعات الحراريه : مثل الخضروات والفاكهه
- 4- الماء : لا يحتوى على سرعات حراريه
- 5- **المنبهات** : الشاى والقهوه تعتمد على كمية السكر المضاف

## العادات الغذائيه المؤثره فى الصحه

مفهوم العادات الغذائيه : مظهر من مظاهر السلوك المتكرر فى اعداد واختيار وتناول الاطعمه

تنقسم العادات الغذائيه الى :

- 1- عادات غذائيه مفيده : يمكن تشجيعها مثل تناول الرطب مع الغذاء وتناول السلطه وشرب عصير الفواكه
- 2- عادات غذائيه خاطئه : مثل عدم تناول وجبة الافطار و الاكثار من السكاكر والحلويات

العوامل المؤثره فى العادات الغذائيه :

- 1- العوامل الاجتماعيه
- 2- العوامل الاقصاديه
- 3- العوامل النفسيه

اولا : العوامل الاجتماعيه : وتنقسم الى

- 1- المعتقدات الدينيه : حيث ان الاسلام يحرم لحم الخنزير والديانه الهندوسيه تحرم تناول لحم البقر
- 2- المستوى التعليمى : المستوى التعليمى المرتفع للوالدين يساعد على حسن اختيار الاطعمه
- 3- الموقع الجغرافى : الدول المطله على البحار يكثر فيها تناول الاسماك بينما الصحراويه تعتمد على الحليب والتمر

- 4- الاعتقادات الغذائيه : بعضها سليم والاخر خاطيء مثل عصير الطماطم يقوى الدم

ثانيا : العوامل الاقصاديه : وتنقسم الى

- 1- الدخل : الاشخاص ذوى الدخل المرتفع يستطيعوا تلبية احتياجاتهم من الاغذيه المتنوعه والجيده
- 2- نوعيه العمل ( الوظيفه ) : تميل المرأه العامله لشراء الاغذيه الجاهزه بسبب عملها
- 3- سياسة دعم الغذاء : وهى توفير الغذاء بسعر مناسب فى متناول الجميع مثل الارز واللحوم

ثالثا : العوامل النفسيه : وتنقسم الى

- 1- مظاهر الحزن والسعاده : التوتر والقلق والاكتئاب تؤثر فى الاقبال او العزوف عن تناول الطعام
- 2- الشعور بعدم الرضى عن الذات : كالسمنه والنحافه فالشخص السمين يبتعد عن اطعمه الطاقه ويلجأ للخضروات
- 3- ارتباط الطعام بحادثه معينه : مثل رؤيه شخص للبهيمه وهى تذبح ينفره من تناول اللحوم

## المشكلات الغذائية

سوء التغذية : حاله المرضيه الناتجه عن نقص او زياده فى واحد او اكثر من العناصر الغذائيه

امراض سببها نقص التغذية :

## النحافه

مفهوم النحافه : حاله من حالات سوء التغذية ينشأ عنها نقص فى الوزن

اسباب النحافه :

1- زيادة نشاط الغده الدرقيه 2- فقدان الشهيه 3- مرض السكرى 4- التمرين الرياضى الشاق

انواع النحافه :

- 1- نحافه الاصحاء : حيث لا تتعارض مع قيام الجسم بوظيفته وتنقسم الى  
أ- نحافه اراديه مثل الرياضيين ب- نحافه وراثيه
- 2- النحافه المرضيه : تنشأ عن سوء التغذية او نقص فى السرعات الحراريه

طرق العلاج :

1- تناول الطعام بكميه كافيه 2- الراحة بعد الاكل 3- الامتناع عن التدخين 4- ممارسة التمارين الرياضيه

## فقر الدم الحديدي

مفهوم فقر الدم الحديدي : نقص تركيز او كمية الهيموجلوبين فى الدم نتيجة لنقص عنصر الحديد

اهمية الحديد للجسم : 1- ناقل للاوكسجين 2- مركز رئيسى لكريات الدم الحمراء

اعراض فقر الدم :

1- المريض لونه شاحب 2- زيادة ضربات القلب 3- الام فى الجسم 4- قلة الشهيه

الاشخاص المعرضون للاصابه بفقر الدم

- 1- كبار السن لعدم قدرتهم على تجهيز الطعام
- 2- الاطفال فى مرحله النمو
- 3- الفتيات فى مرحله المراهقة
- 4- السيدات فى مرحله الحمل

5- بعض المرضى نتيجة فقدان الشهيه

المرض	الاسباب الرئيسيه لفقر الدم	علاجه الغذائى
فقر الدم الحديدي	1- عدم تناول الاطعمه الغنيه بالحديد	1-تناول الاطعمه الغنيه بالحديد مثل الكبد وبعض الفواكه والخضروات
	2- العادات الغذائيه الخاطئه مثل : شرب الشاي والقهوه مباشرة بعد تناول الطعام - نقع اللحم لفتره طويله - التخلص من ماء سلق اللحم والخضروات	- شرب الشاي والقهوه بعد 3 ساعات من تناول الطعام - تجنب نقع اللحم - الاستفادة من ماء السلق

**ارتفاع ضغط الدم**

**مفهوم ارتفاع ضغط الدم :** القوة الدافعه للدم اثناء دورانه اكبر بكثير من القوة فى الحاله العاديه

اعراض ارتفاع ضغط الدم :

( الدوار – الرعاف – التلون فى الوجنتين – خفقان القلب – الضجيج فى الاذنين )

**اسباب ارتفاع ضغط الدم :**

1- البداهة 2- الافراط فى تناول الملح 3- الوراثة 4- السكر 5- التعب النفسى

**علاج ارتفاع ضغط الدم :**

1- تقليل الوزن 2- التمارين الرياضيه 3- الامتناع عن التدخين 4- الاعتدال فى تناول الملح  
4-تناول أطعمة تحتوي على البوتاسيوم 5-الإقلال من الدهون المشبعة 6- الإقلال من شرب الشاي والقهوه

**مرض السكر**

**مفهوم مرض السكر :** ارتفاع السكر ( الجلوكوز ) فى الدم وافرازه فى البول لنقص الانسولين

**انواع السكر :**

1- النوع الاول : السكر المعتمد على الانسولين

الاكثر شده والاقل شيوعا حيث تتعطل غدة البنكرياس تدريجيا يصيب الاطفال واحيانا الكهول

2- النوع الثانى : السكر غير المعتمد على الانسولين

الاكثر شيوعا حيث لا تقوم غدة البنكرياس بعملها يصيب البالغين والاشخاص ذوى الوزن الزائد

**اعراض مرض السكرى :**

1- شدة العطش وكثرة التبول 2- تناقص الوزن 3- الاحساس بالجوع 4- الشعور بالتعب 5- ضعف البصر

**رساله الى مريض السكرى :**

1- تفقد قدميك 2- قص اظافر بجزر 3- لا تعرض قدميك للحراره 4- لا تمشى حافى القدمين

**مضاعفات السكرى :**

1- مضاعفات الاوعيه الدمويه ( تصلب الشرايين والغرغرينا ) 2- تدهور الجهاز العصبى

3- مضاعفات الشعيرات الدقيقه ( تدهور نسيج العين ) 4- تدهور الكلى وفقد البروتين والفشل الكلوى

**طرق العلاج :**

- 1- ( الغذاء + الرياضة ) 2- ( الغذاء + ابر الانسولين + الرياضة ) 3- ( الغذاء + الادويه + الرياضة )

## الكوليسترول

مفهوم الكوليسترول : ماده مشابهه للدهون لونها ابيض عديمة الرائحة

- اهمية الكوليسترول : 1- يدخل فى تركيب الهرمونات الذكريه والانثويه  
2- تكوين الغلاف العازل للاعصاب 3- تكوين عصارة المراره

- مصادر الكوليسترول : 1- ( جسم الانسان ويصنع فى خلايا الكبد 70 % )  
2- (البيض – اللحوم الحمراء – الحليب ومنتجاته كاملة الدسم الزبد 30 %)

## السمنة

تعريف السمنة : زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالى بأكثر من 20 %

### الفرق بين البدانه وزيادة الوزن

- 1- زيادة الوزن : يأخذ فى الاعتبار الكتله العضليه والعظمية 2- البدانه : افراط فى النسيج الشحمى

### مؤشر كتلة الجسم :

- 1- نحيف ( اقل من 20 ) 2- وزن طبيعى ( بين 20 : 25 ) 3- ممتلئ ( بين 25 : 29.9 )  
4- سمين ( بين 30 : 40 ) 5- سمنه مفرطه ( 40 فما فوق )

المعادله : كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام ÷ مربع الطول بالمتر

### الاسباب الرئيسيه للسمنة :

- 1- اسباب وراثيه 2- الافراط فى تناول الطعام 3- العلاج ببعض الادويه  
4- حاله النفسيه 5- إختلال فى وظائف الغدد الصماء 6- العادات الغذائيه الخاطئة

### مخاطر السمنة :

- 1- امراض القلب والاويعه الدمويه 2- مرض السكرى لإجهاد غده البنكرياس  
3- الام المفاصل والانزلاق الغضروفى 4- حدوث مضاعفات أثناء العمليات الجراحية

### لوقايه من السمنة والسكرى وارتفاع الكوليسترول من الناحيه الغذائيه :

- 1- تناول الفاكهه والخضروات 2- ممارسة الرياضة 3- استبدال الدهون بالزيوت النباتيه  
4- تناول الطعام فى طبق خاص بك 5- تناول المزيد من الألياف 6- قلل السعرات الحراريه

### فوائد ممارسة الرياضة :

1- تقليل الضغوط النفسية 2- زيادة العضلات 3- زيادة الطاقة 4- زيادة كفاءة الرئه

### كيف انقص وزني :

1- قوة الاراده 2- تخيل نفسك في قوام رشيق 3- راقب وزنك 4- تشجيع افراد الاسره

### من سلوكيات طلاب المدارس الخاطئه :

1- عدم شرب الحليب 2- عدم تناول وجبة الفطور  
3- الاكثار من المشروبات الغازيه 4- تناول الحلويات والسكريات

### دور التغذية غى التحصيل الدراسي :

1- تعزيز قدرات الطالب 2- خفض معدلات التسرب 3- زيادة فاعلية الطلاب 4- تحسين في السلوك

### ما يراعى لوجبات طلاب المدارس أثناء فترة الإختبارات :

1- خمس وجبات خفيفة يوميا 2- وجبات متنوعة 3- سهلة الهضم

### المشاكل الغذائية الاكثر شيوعا بين طلاب المدارس :

مثل ( فقر الدم – السمنة – النحافة المرضية – تسوس الاسنان )

### 1- فقدان الشهيه العصابي :

يحص الشخص بزيادة وزنه عن الوزن المثالى فيتحكم فى الغداء حتى يرفض الاكل تماما فيحدث نقص في الوزن

### 2- النهام العصابي :

وهى الاقبال الشديد على الطعام ثم فقدان الشهيه واضراب عن الطعام لإنفاص الوزن مع تكرار حاله

ملحوظه : للوقايه من المشكلتين ينبغى مصارحة الوالدين والاتجاه الى الطبيب

### أسباب مرض السكر :

1- الوراثة 2- السمنة 3- تعطل غدة البنكرياس 4- الإفراط في تناول الطعام

### علل لما يأتى

1- للتقويم اهميه كبيره فى عملية التخطيط ( اهمية التقويم فى العمليه الاداريه ) ؟

لاستغلال خطه ثبت نجاحها و تحديد اهداف جديده

2- اهمية المرونه فى الخطه ( يفضل ان تكون الخطه مرنه ) ؟

لأجراء تعديلات على الخطه بدلا من وضع خطه جديده

### 3- المراجعة المستمرة مهمة في عملية التنفيذ

لاكتشاف أي عقبات والتأكد ان العمل يسير وفق الطريق المرسوم

### 4- اهمية التكيف والتعديل في مرحلة التنفيذ ؟

لوضع قرارات جديده حتى لا يحيد الفرد عن تحقيق هدفه

### 5- اهمية التخطيط في العمليه الاداريه ؟

لوضوح الرؤيا وتحديد الاهداف و استخدام امثل للموارد

- علل اتجاه الدول الى ترشيد الإستهلاك ؟
- الإجابة : بسبب زيادة عددالسكان ونقص الموارد

### 6- يلعب الاباء والابناء دورا بارزا في تكوين العادات الاستهلاكيه ؟

وذلك عن طريق القدوة الحسنه و تزويد الطفل بالمعلومات

### 7- ضرورة مراعاة الجوده عند شراء القطع الملابسيه ؟

لان الجوده والمتانه تعطى عمرا اطول للقطع الملابسيه

### 8- تجنب السلوك الاستهلاكي الاتلافي ؟

لانه اسوء انواع السلوك حيث يدمر اقتصاديات الاسره والدوله

### 9- ادراك قيمة الاعلان في ترويج السلع والخدمات في عصرنا الحالي ؟

وذلك لإنشطار التعليم و ارتفاع نسبة المثقفين والمنافسه القويه بين المنتجين

### 10- اهمية تناول الاغذيه حسب الحصص المقرره ( ضرورة مراعاة الحصص الغذائيه في الهرم الغذائى ) ؟

حتى يأخذ كل فرد احتياجاته من الاطعمه المختلفه دون نقص او زياده

### 11- اهمية التنوع في الاطعمه المتناوله ( ضرورة التنوع في الحصص الغذائيه المحدده في الهرم الغذائى ) ؟

للحصول على اكبر كميه من العناصر الغذائيه

### 12- تختلف احتياجات الاشخاص من السعرات الحراريه من شخص لآخر ؟

لان ذلك يتوقف على وزن الجسم ومقدار نشاطه البدنى

### 13- المعتقدات الدينيه من العوامل الاجتماعيه المؤثره في العادات الغذائيه ؟

لان الاسلام يحرم لحم الخنزير بينما تحرم الديانه الهندوسيه تناول لحم البقر

### 14- يعتبر دخل الاسرة من العوامل الاقتصاديه المؤثره في العادات الغذائيه ؟

لان الاشخاص ذوى الدخل المرتفع يستطيعوا تلبية احتياجاتهم من الاغذيه المتنوعه

### 15- يؤثر المستوى التعليمى في العادات الغذائيه ؟

لأن المستوى التعليمى المرتفع للوالدين يساعد على حسن اختيار الاطعمه

16- أهمية الحديد في الجسم ؟

لأنه ناقل للأوكسجين ومركز رئيسي لكريات الدم الحمراء

17- تعرض كبار السن للإصابة بفقر الدم الحديدي ؟

لعدم قدرتهم على اعداد وتجهيز الاطعمه

- علل تعرض المرضى للإصابة بفقر الدم الحديدي ؟
- بسبب فقدان الشهية

18- تجنب شرب الشاي والقهوه بعد تناول الوجبه مباشرة ؟

لأنها تقلل من إمتصاص عنصر الحديد

19- عدم طهي الخضروات واللحوم فترة طويلة ؟

لأنها تعمل على تكسير الحديد الموجود في اللحوم والخضروات

20- إصابة بعض الأشخاص بالتحافه ؟

وذلك لعدم كفاية التغذية او عدم امتصاص الجسم للغذاء بدرجة كامله

21- انتشار السمنة في المجتمع الخليجي ؟

وذلك بسبب الافراط في تناول الطعام وقلة الحركة

22- اهمية ممارسة التمارين الرياضيه ؟

لأنها تقلل من الضغوطات النفسيه وزيادة نسبة العضلات

23- ضرورة الاهتمام بالتغذية المدرسيه ( تلعب التغذية المدرسيه دورا في التحصيل الدراسي ) ؟

لتعزيز قدرات الطالب على التعلم وخفض معدلات التسرب

24- تعرض بعض الطلبة للمشاكل الصحيه المتعلقه بالغذاء ؟

نتيجة الاستهلاك السييء للغذاء وأتباع أنظمه غذائيه خاطئه

25- اهمية الكوليسترول النافع للجسم ؟

لأنه يدخل في تركيب الهرمونات الذكريه والأنثويه و الجدار العازل للأعصاب

الباب الثالث

درس العملية الإدارية

السؤال الاول : ضع علامة صح ( √ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ ( x ) امام العبارة الخاطئه

1- ( √ ) التخطيط يبين المشاكل المتوقع حدوثها وطرق مواجهتها

2- ( √ ) تعتبر الخطة المكتوبه مرجع يمكن الرجوع اليه

3- ( x ) الطاقات والميول والاتجاهات من الموارد الغير بشريه ( البشرية )

4- ( x ) من مميزات الخطة الذهنيه انها مرتبه ويمكن الرجوع اليها ( الخطة المكتوبه )

- 5- ( √ ) الخريطة الذهنية وسيله تساعد على التخطيط والتفكير والبناء
- 6- ( X ) تعتبر كتابة اليوميات من طرق التقويم التحليلي ( التقويم العام )
- 7- ( X ) من مساوئ الخطه المكتوبه الحد من قدره على التحسين الادارى ( مميزات )
- 8- ( √ ) المرونه هى اختيار البدائل الحقيقيه للهدف
- 9- ( √ ) سمى التقويم عام لأنه ينصب على الكيان العام للخطه
- 10- ( √ ) كتابة اليوميات من طرق التقويم العام
- 11- ( √ ) من مزايا التنظيم فى العمليه الاداريه تحسين مستوى الاهداف المنشوده
- 12- ( X ) التخطيط مرحله عمليه تسبق عملية التنفيذ تتضمن سلسله من القرارات تتعلق بالمستقبل ( فكرية )

### درس ترشيد الإستهلاك

- ( √ ) يقصد بحق الامان توفير سلع وخدمات خاليه من اى مخاطر
- 2- ( X ) الهدف الصحى للترشيد هو المساعدة على استخدام المواد الغذائيه وعدم الاسراف فيها ( الهدف الإقتصادي )
- 3- ( X ) يهدف ترشيد الاستهلاك الى تعريف المستهلك بما تضعه الدوله من تشريعات ( المستهلك )
- 4- ( √ ) حماية المستهلك تشمل مكافحة الغش التجارى
- 5- ( X ) شراء هديه لأخيك الصغير من دوافع الشراء الاولييه (العاطفيه حب العائله )
- 6- ( √ ) السلوك الاستهلاكي الانلافي اسوء انواع السلوك لأنه يدمر اقتصاديات الدوله والاسره
- 7- ( X ) من دوافع الشراء الاولييه اختيار المستهلك لصفه معين من السلع او ماركه دون غيرها ( الإنتقائيه )
- 8- ( X ) شراء سلعه بعد دراسته وبحث دقيق من دوافع الشراء العاطفيه ( العقلية )
- 9- ( X ) للمستهلك الحق فى تزويده بالحقائق التى تساعد على الشراء هو حق التثقيف ( المعرفة )
- 10- ( √ ) المستوى الاقتصادى من العوامل المؤثره فى المستوى الاستهلاكي للاسره
- 11- ( X ) دافع الشراء الاولى يتم فيه المفاضله والاختيار بين السلع ( الإنتقائيه )
- 12- ( X ) المستهلك الرشيد يتأثر بـ مكان وجود السلعه اكثر من جودتها ( الجوده أكثر من المكان )
- 13- ( √ ) مشاركة الطفل فى عملية الاختيار و الشراء تساعد على تكوين عادات استهلاكيه سليمه
- 14- ( X ) حق الامان هو حق المستهلك فى اكتساب المعارف والمهارات المطلوبه ( التثقيف )
- 15- ( √ ) تلعب القدوه الحسنه دورا كبيرا فى تكوين العادات الاستهلاكيه للطفل
- 16- ( √ ) الهدف الصحى للترشيد الغذائى هو الاحتفاظ بمستوى صحى للمواطن
- 17- ( X ) من واجبات المستهلك العمل والعيش فى بيئه خاليه من المخاطر ( حقوق المستهلك )

### درس القراءة الإعلانية

السؤال الاول : ضع علامة ( √ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) امام العبارة الخاطئه

- 1- ( √ ) الاعلان التجارى يخلق رغبات غير حقيقيه للشراء وتخدع المستهلك
- 2- ( X ) الاعلان التذكيرى هو الذى يتعلق بتسويق السلع الجديده ( التعليمي )
- 3- ( X ) الاعلان التعليمي يخبر المستهلك بالمعلومات التى تيسر له الحصول على السلعه ( الإخباري )
- 4- ( X ) الاعلان التنافسى هو الذى يتعلق بتسويق السلع الجديده ( التعليمي )
- 5- ( √ ) الاعلان التذكيرى يتعلق بسلع معروفه بطبيعتها بهدف تذكير المستهلك
- 6- ( √ ) من الاساليب التى يتبعها مصممو الاعلانات للتأثير على المستهلك استخدام الخدع السينمائيه
- 7- ( √ ) استخدام ظاهرة التقادم تعنى اشعار المستهلك بأن السلع الموجوده لديه لم تعد صالحه
- 8- ( X ) تخاطب الاعلانات العقل والمنطق وترکز فى الدوافع والمؤثرات العاطفيه ( لا تخاطب العقل والمنطق )

- 9- ( √ ) صيغة التذكير يلجأ إليها المعلنون حتى تظل سلعهم تحت سمع الجمهور بإستمرار  
10- ( √ ) الإعلانات التجارية تمارس دورا في غش المستهلك

### الوحدة الرابعة

#### درس العادات الغذائية

السؤال الاول : ضع علامة ( √ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) امام العبارة الخاطئة

- ( √ ) تتوقف كمية الطعام التي تحتاجها يوميا على نشاطك البدني وعمرك وجنسك  
( √ ) تتوقف احتياجات الجسم من السرعات الحرارية على وزن الجسم ونشاطه اليومي  
( √ ) ارتباط الطعام بحادثه معينه من العوامل النفسية المؤثره على العادات الغذائية  
( √ ) تميل المرأة العامله الى شراء الاغذية الجاهزه والسهله  
( x ) تبلغ عددالحصص اليوميه من المواد النشويه من 3 : 5 حصص ( 6 : 11 حصة )  
( √ ) المعتقدات الدينيه ادت الى اختلاف نوعية الطعام المتناوله لكل ديانه  
( x ) تعتبر الخضروات والفاكهه من الأطعمة ذات السرعات الحرارية المرتفعه ( منخفضة السرعات )  
( √ ) القلق والاكتئاب والتوتر عوامل تؤثر في العادات الغذائية  
( x ) لو زادت كمية الطعام عن حاجة الجسم يبدأ في هدم ما لديه من دهون مختزله ( تخزين )  
( √ ) احتواء قوائم الطعام على اصناف من الالبان يضمن حصول الافراد على احتياجاتهم  
( √ ) للمحافظة على الوزن المثالي يجب ان تكون كمية الطاقه الداخلة للجسم مساويه لكمية الطاقه الخارجه  
( x ) تصنف الخضروات والفاكهه من الاطعمه متوسطة السرعات الحرارية ( منخفضة السرعات )

#### دروس الأمراض

السؤال الاول : ضع علامة ( √ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) امام العبارة الخاطئة

- 1- ( √ ) تقترن النحافه بحالات زيادة نشاط الغده الدرقيه  
2- ( x ) ينصح المصاب بالنحافه بممارسة جميع انواع الرياضه ( الرياضة المناسبة )  
3- ( x ) نحافة الاصحاء تنشأ عن سوء تغذيه والنقص في السرعات الحرارية ( النحافة المرضية )  
4- ( x ) الاطفال غير معرضين للاصابه بفقر الدم الحديدي ( الأطفال معرضين )  
5- ( √ ) يتعرض كبار السن للاصابه بفقر الدم الحديدي لعدم قدرتهم على اعداد وتجهيز الطعام  
6- ( √ ) السيدات في مرحلة الحمل والرضاعه من الاشخاص المعرضين للاصابه بفقر الدم الحديدي  
7- ( √ ) الفتيات في مرحلة المراهقه تتعرض بشكل اكثر للاصابه بفقر الدم الحديدي  
8- ( √ ) الطريقة الوحيدة للتأكد من الإصابة بارتفاع ضغط الدم هو باستخدام جهاز قياس ارتفاع ضغط الدم  
9- ( x ) ينصح المريض بارتفاع ضغط الدم الاقلال من الاطعمه الغنيه بالبوتاسيوم ( الإكثار )  
10- ( x ) تساعد وجبة الفطور على رفع مستوى السكر في الدم ( ضبط )  
11- ( √ ) اهمال وجبة الفطور تعمل على رفع مستوى السكر في الدم  
12- ( √ ) مريض السكر غير المعتمد على الانسولين هو النوع الاكثر شيوعا  
13- ( x ) يعتبر مرض السكر المعتمد على الانسولين هو النوع الاكثر شده والاكثر شيوعا ( الأقل )  
14- ( x ) الاكثار من تناول الالياف يؤدي الى الاصابه بالسمنه  
15- ( √ ) الافراط في تناول الطعام وقلة الحركة من الاسباب المؤديه للاصابه بالسمنه

- 16- ( ✓ ) للتغذية دور كبير في زيادة فاعلية الطلاب وحماسهم ومشاركتهم
- 17- ( ✓ ) يراعى أن يتناول الطلاب خمس وجبات خفيفة يوميا أثناء فترة الإختبارات
- 18- ( ✓ ) الأطفال والشباب هم الأكثر عرضه للإصابة بتسوس الاسنان
- 19- ( ✓ ) تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والسكريات من السلوكيات الخاطئة في تغذية طلاب المدارس
- 20- ( ✓ ) النهام العصبى هو عبارته عن حاله يصاب بها الفرد وهى الاقبال الشديد على الطعام

أحمد أبو المعطي